

مالذي يجعلك مستيقظ في الليل؟ يدرس أسئلة عميقة؛ الإثارة حول رحلة كبيرة؛ أم هو التأكيد على العمل غير المكتمل ، أو تجمع عائلي مخيف؟ بالنسبة للعديد من الناس ، ولكن ماذا لو كان الشيء الوحيد الذي أبقيك مستيقظاً هو الضغط على فقدان النوم؟ هذه الحلقة التي تبدو غير قابلة للحل هي في قلب الأرق ، يكون الحرمان من النوم قصير الأجل. يدرك الإرهاق جميعنا. يمكن لبعض الظروف على المدى الطويل مثل الاضطرابات التنفسية ، ومشاكل الجهاز الهضمي ، يمكن أن تبدأ غرفة النوم بحمل جمعيات الليالي المضطربة التي تعاني من القلق. مما أدى إلى إغراق الجسم بالمواد الكيميائية المضادة للفرار. والهزة الجسم إلى hyperarousal. يبحث الدماغ عن التهديدات المحتملة ، مصدر الطاقة الرئيسي للدماغ هو الجلوكوز الدماغى ، يتباطأ استقلالنا للحفاظ على هذا الجلوكوز لساعات اليقظة. لكن دراسات الـ PET أظهرت أن الأدرينالين الذي يمنع النوم للأرق يسرع أيضاً من عملية التمثيل الغذائي. تعمل أجسادهم على العمل الإضافي ، ويحرقون عبر تزويد الدماغ بالجلوكوز الذي يعطي الطاقة. هذا العرض من سوء النوم يترك الأرق الاستيقاظ في حالة من الإرهاق ، عندما تمر هذه الدورات من التوتر والأرق عدة أشهر ، يتم تشخيصها على أنها أرق مزمن. وبينما نادراً ما يؤدي الأرق إلى الموت ، هناك طرق لكسر دورة الأرق. إن علاج الإجهاد الذي يؤدي إلى فرط الحساسية هو واحد من أفضل علاجاتنا للأرق ، ويمكن لممارسات النوم الجيدة أن تساعد في إعادة بناء علاقتك مع وقت النوم. تأكد من أن غرفة نومك مظلمة ومبرودة بشكل مريح لتقليل "التهديدات" أثناء فرط التحفيز. اترك الغرفة وتعب نفسك من خلال أنشطة الاسترخاء مثل القراءة أو التأمل أو اليومية. تنظيم التمثيل الغذائي الخاص بك عن طريق تحديد أوقات الراحة واليقظة متسقة للمساعدة في توجيه الساعة البيولوجية في الجسم. ولكن لا توجد أدوية موثوقة تساعد في جميع الحالات. ولكن قبل البحث عن أي علاج ، ما يقرب من 8 ٪ من المرضى الذين يعانون من الأرق المزمن يعانون في الواقع من مشكلة وراثية أقل شيوعاً تسمى اضطراب مرحلة النوم المتأخر ، في حين يجدون صعوبة في النوم في وقت النوم المعتاد ، لا يرجع ذلك إلى زيادة الإجهاد. يمكنهم النوم بشكل مريح على جدولهم الزمني المتأخر. إن دورة النوم والاستيقاظ لدينا هي توازن دقيق ، يجدر بذل بعض الوقت والجهد للحفاظ على روتين ثابت لوقت النوم ،